Pedometer with Calorie Counter

Model: PE326CA

USER MANUAL

EN

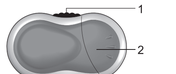
INTRODUCTION

Thank you for selecting an Oregon Scientific™ pedometer (PE326CA).

Keep this manual handy as you use your new product. It contains practical step-by-step instructions as well as technical specifications and warnings you should know about.

KEY FEATURES

FRONT VIEW



1. **COVER RELEASE:** Press to open protective cover
2. Battery compartment

INTERIOR

1. **CALO:** Calorie measurement and weight display mode
2. **DIST:** Total distance and stride length display mode
3. **☼:** Turns backlight on
4. Motion Sensitivity Switch: Increases or decreases unit sensitivity
5. **RESET:** Resets display mode values to zero
6. **HR / +:** Changes clock hour digits; increases personal weight and stride length values
7. **MIN / -:** Changes clock minute digits; decreases personal weight and stride length values
8. Belt clip

LCD

1. PM for 12 hour format
2. Stride in Cm or Inches*
3. Weight in Kg / Lbs*
4. Distance in Km or Mile*
5. Displays when calories are shown

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

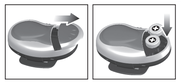
GETTING STARTED

INSULATION TAPE

Before using the device, pull out the insulation tape underneath the battery cover.

NOTE The unit will not work until the tape is pulled out.

BATTERIES



To change the batteries:

1. Gently press and pull the battery compartment door.
2. Insert 2 x LR43 size 1.5V batteries or equivalent.
3. Replace the battery compartment door.

NOTE Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

To open the cover:

Holding the pedometer upright, grasp the clip with one hand and press the **COVER RELEASE** button with the other.

CLOCK

Insert a thin blunt object into **HR / +** or **MIN / -** to alter the clock time.

NOTE The unit automatically returns to clock display after 5 seconds.

ADJUSTING THE SETTINGS

DISTANCE

Total distance = steps taken x average step length. For greater accuracy, it is recommended that a personal stride-length is set.

1. Press **DIST** until the stride length is viewed on the top line of the display.

2. Insert a thin blunt object into **HR / +** to increase or **MIN / -** to decrease stride length (30 to 150 cm or 11 to 60 inches)*.

If no changes are made to the Stride function, the unit automatically returns to clock display after 5 seconds.

NOTE Individual stride-length varies. Input an appropriate length for an average stride. To determine length of stride walk 10 paces and divide distance traveled by 10.

CALORIES

Precise calories burned calculations require taking many factors into account. The PE326CA uses body weight and the number of steps taken to give a good estimate.

1. Press **CALO** until the body weight is viewed on the top line of the display.

2. Insert a thin blunt object into **HR / +** or **MIN / -** to increase or decrease body weight setting (65 to 340 lbs or 30 to 150 kg)*.

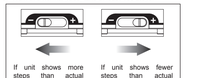
The unit automatically returns to clock display after 5 seconds.

MOTION SENSITIVITY

Follow these important procedures to adjust the Motion Sensitivity and ensure accurate readings:

1. Correctly position and attach the unit to a belt or waistband.

2. Reset step counter to zero.
3. Walk at a normal pace; take at least 100 steps.



4. Adjust sensitivity switch if walking speed changes. Repeat steps 2-4 until accurate reading is obtained.

The following conditions may cause incorrect reading of steps taken:

1. Uneven walking pace, such as walking in crowded areas or on uneven floor.
2. Frequent up and down movements, such as standing up and/or sitting down; running, jumping, going up and down stairs etc.

USING THE PEDOMETER

VIEWING STEPS TAKEN

Press **CALO** when the unit is in clock/calorie display or press **DIST** when it's in clock/distance display.

VIEWING DISTANCE TRAVELED

Press **DIST** when the unit is in clock/calorie display.

VIEWING CALORIES BURNED

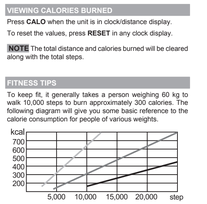
Press **CALO** when the unit is in clock/distance display.

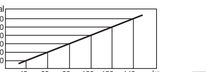
To reset the values, press **RESET** in any clock display.

NOTE The total distance and calories burned will be cleared along with the total steps.

FITNESS TIPS

To keep fit, if generally takes a person weighing 60 kg to walk 10,000 steps to burn approximately 300 calories. The following diagram will give you some basic reference to the calorie consumption for people of various weights.





WARNINGS

This product is designed to give you years of service if handled properly. Observe the following guidelines:

- Clean the unit with a slightly damp cloth and mild detergent.
- Never immerse the unit in water. This can cause electrical shock and damage the unit.
- Do not subject the main unit to extreme force, shock, or fluctuations in temperature or humidity.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
- Do not mix new and old batteries or batteries of different types.
- Do not use rechargeable batteries with this product.
- Remove the batteries if storing this product for a long period of time.
- Do not scratch the LCD.
- Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.
- Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.

The contents of this user manual and technical specifications are subject to change without further notice. Images not drawn to scale. The manufacturer and its suppliers hold no responsibility to you or any other person for any damage expenses, lost profits or any other claim that arises from using this product.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
Step counter	0 to 99,999 steps
Distance traveled	0 to 999.99 km (0 to 999.99 miles)*
Stride distance	30 to 150 cm (11 to 60 inches)*
Calorie display	0.1 to 9999.9 kcal
Body weight range	30 to 150 kg (65 lbs to 340 lbs)*
Operating temp	-10 to 40 °C (14 to 104 °F)
Storage temp	-20 to 60 °C (-4 to 140 °F)
Batteries	2 x LR43 1.5V
Battery life	1 year
Product size	64 x 30 x 40 mm (2.52 L x 1.18 x 1.58 inches)
Weight	29.4 g (1.04 ounces)

NOTE *Imperial units of measure are used on US models only and metric units of measure are used on EU / UK models only.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our Customer Care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/default.asp

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU - DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, **Oregon Scientific**, declares that this Pedometer with Calorie Counter (model PE326CA) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

CE

Contapassi con calcolo delle calorie consumate

Modello: PE326CA

MANUALE PER L'UTENTE

IT

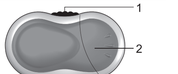
INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il contapassi Oregon Scientific™ (PE326CA).

Si consiglia di tenere questo manuale a portata di mano durante l'utilizzo del prodotto. Il manuale contiene pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze che è necessario conoscere.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

VISTA ANTERIORE

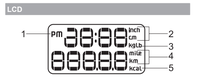


1. **APERTURA COPERCHIO:** Premere per accedere al display LCD e ai pulsanti di impostazione
2. Vano batterie

INTERNO

1. **CALO:** modalità visualizzazione della misurazione delle calorie e del peso
2. **DIST:** modalità di visualizzazione della distanza totale e della lunghezza della falcata
3. **☼:** attiva la retroilluminazione
4. Impostazione della sensibilità al movimento: aumenta o diminuisce la sensibilità dell'unità
5. **RESET:** azzera i valori della modalità visualizzata
6. **HR / +:** modifica le cifre dell'ora; aumenta i valori del peso e della lunghezza della falcata
7. **MIN / -:** modifica le cifre dell'ora; diminuisce i valori del peso e della lunghezza della falcata
8. Clip per cintura

LCD



1. PM per il formato di 12 ore
2. Falcata in cm o in pollici*
3. Peso in kg o in libbre*
4. Distanza in km o in miglia*
5. Appare quando sono visualizzate le calorie

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

OPERAZIONI PRELIMINARI

NASTRO ISOLANTE

Prima di utilizzare il dispositivo, togliere il nastro isolante che protegge le batterie.

NOTA L'unità non funziona finché non viene tolto il nastro isolante.

BATTERIE

Per sostituire le batterie:

1. Premere delicatamente ed estrarre la copertura del vano batterie.
2. Inserire 2 batterie di tipo LR43 da 1,5 V o equivalente.
3. Riposizionare la copertura del vano batterie.

NOTA Oregon Scientific invita alla protezione dell'ambiente, consigliando lo smaltimento delle batterie scariche nelle apposite stazioni di raccolta autorizzate.

Per aprire la copertura:

Tenendo il contapassi in posizione verticale, tenere la clip con una mano e con l'altra premere il pulsante **APERTURA COPERCHIO**.

OROLOGIO

Per modificare l'ora, inserire un oggetto dalla punta sottile e smussata in **HR / +** o in **MIN / -** .

NOTA Dopo 5 secondi, l'unità torna automaticamente alla visualizzazione dell'ora.

REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

DISTANZA

Distanza totale = passi effettuati x lunghezza media della falcata. Per una maggior precisione, si consiglia di impostare la lunghezza della propria falcata.

1. Premere **DIST** finché la lunghezza della falcata non viene visualizzata sulla riga superiore del display.

2. Inserire un oggetto con la punta sottile e smussata in **HR / +** per aumentare, in **MIN / -** per diminuire la lunghezza della falcata (da 30 a 150 cm oppure da 11 a 60)*.

Se la funzione relativa alla falcata non viene modificata, dopo 5 secondi l'unità tornerà automaticamente alla visualizzazione dell'ora.

NOTA La lunghezza della falcata varia da individuo a individuo. Inserire una lunghezza adeguata ad un passo medio. Per determinare la lunghezza media della falcata, fare 10 passi e dividere la distanza percorsa per 10.

CALORIE

Per la rilevazione precisa delle calorie bruciate occorre prendere in considerazione molti fattori. Per fornire una buona stima, il modello PE326CA utilizza il peso corporeo e il numero di passi percorsi.

1. Premere **CALO** finché il peso corporeo non viene visualizzato sulla riga superiore del display.

2. Inserire un oggetto con la punta sottile e smussata in **HR / +** o in **MIN / -** per aumentare o diminuire le impostazioni del peso (da 65 a 340 lbs o da 30 a 150 kg)*.

Dopo 5 secondi, l'unità torna automaticamente alla visualizzazione dell'ora.

AVVERTENZE

Questo prodotto è progettato per offrire un funzionamento soddisfacente e duraturo purché venga maneggiato con cura. Attenersi alle seguenti istruzioni:

- Pulire il prodotto con un panno leggermente inumidito e con un detergente delicato.
- Non immergere mai l'unità nell'acqua. Ciò potrebbe causare scosse elettriche e danneggiare il prodotto.
- Non sottoporre l'unità a forza eccessiva, urti o oscillazioni di temperatura o di umidità.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie né batterie di tipo diverso.
- Non utilizzare batterie ricaricabili con questo prodotto.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non graffiare il display LCD.
- Prima dell'utilizzo dell'unità, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni.
- Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo particolare.

Il contenuto di questo manuale e le specifiche tecniche sono soggetti a modifiche senza preavviso. Le immagini utilizzate non sono in scala. Il fabbricante e i suoi fornitori non sono responsabili nei confronti dell'utente o di chiunque altro per eventuali spese per la riparazione di danni, perdita di guadagni né per altri inconvenienti che dovessero sorgere dall'utilizzo di questo prodotto.

SPECIFICHE

TIPO	DESCRIZIONE
Contatore di passi	Da 0 a 99.999 passi
Distanza percorsa	Da 0 a 999,99 km (da 0 a 999,99 miglia)*
Lunghezza falcata	Da 30 a 150 cm (da 11 a 60")*
Visualizzazione delle calorie	Da 0.1 a 9999.9 kcal
Peso	Da 30 a 150 kg (da 65 a 340 lb)*
Temp. di esercizio	Da -10 a 40°C (da 14 a 104 °F)
Temp. di stoccaggio	Da -20 a 60°C (da -4 a 140 °F)
Batterie	2 di tipo LR43 da 1,5 V
Durata batterie	1 anno
Dimensioni del prodotto	64 x 30 x 40 mm
(base x altezza x profondità)	(2,52 x 1,18 x 1,58")
Peso	29,4 g (1,04 once)

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, i lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it

Può trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o il software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www.oregonscientific.it oppure chiamare al numero 199122777. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www.oregonscientific.com.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

Con la presente **Oregon Scientific** dichiara che questo Contapassi con calcolo delle calorie consumate PE326CA è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

CE

UTILIZZO DEL CONTAPASSI

VISUALIZZAZIONE DEI PASSI EFFETTUATI

Premere **CALO** quando l'unità si trova nella visualizzazione ora/calorie, oppure premere **DIST** quando si trova nella visualizzazione ora/distanza.

VISUALIZZAZIONE DELLA DISTANZA PERCORSA

Premere **DIST** quando l'unità si trova nella visualizzazione ora/calorie.

VISUALIZZAZIONE DELLE CALORIE BRUCIATE

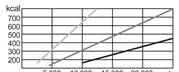
Premere **CALO** quando l'unità si trova nella visualizzazione ora/distanza.

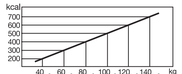
Per ripristinare i valori predefiniti, premere **RESET** in qualsiasi visualizzazione dell'ora.

NOTA La distanza totale e le calorie bruciate verranno azzerate insieme con i passi totali.

CONSIGLI PER MANTENERSI IN FORMA

Per mantenersi in forma, una persona del peso di 60 kg dovrebbe percorrere 10.000 passi, in modo da bruciare circa 300 calorie. Il diagramma riportato di seguito costituisce un riferimento di base del consumo di calorie per persone di vario peso.





Pédomètre avec Compteur de Calories

Modèle : PE326CA

MANUEL DE L'UTILISATEUR

FR

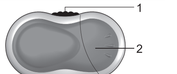
INTRODUCTION

Merci d'avoir fait l'acquisition de ce pédomètre (modèle PE326CA) de Oregon Scientific™.

Veuillez conserver ce manuel pour toutes références ultérieures. Il contient toutes les instructions pratiques, les caractéristiques techniques et les avertissements à prendre en compte.

FONCTIONS PRINCIPALES

FACE AVANT



1. **DÉBLOQUAGE DU COUVERCLE :** Appuyez pour ouvrir le couvercle de protection.
2. Compartiment des piles

INTÉRIEUR

1. **CALO:** Permet d'afficher le calcul des calories et le poids.
2. **DIST:** Affichage de la distance parcourue et de la longueur des enjambées
3. **☼:** Permet d'activer le rétro éclairage
4. Encoche de Sensibilité de Mouvement: Permet d'augmenter ou de réduire la sensibilité de l'appareil.
5. **RESET (RÉINITIALISER):** Les réglages reviennent aux valeurs par défaut.
6. **HR / +:** Permet de modifier les chiffres de l'heure de l'horloge, et d'augmenter les valeurs de poids et de longueur d'enjambée.
7. **MIN / -:** Permet de modifier les chiffres des minutes de l'horloge, et de réduire les valeurs de poids et de longueur d'enjambée.
8. Accroche ceinture

AFFICHAGE LCD

1. PM pour le format 12 heures
2. Enjambée mesurée en cm ou en pouces*
3. Poids mesuré en Kg ou en Livres (Lbs)*
4. Distance mesurée en Km ou en Mile*
5. Cette icône s'affiche lorsque l'appareil indique les calories.

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

NOTA *Le unità di misura britanniche sono utilizzate solo sui modelli americani, quelle metriche solo sui modelli europei e per il Regno Unito.

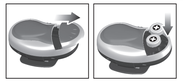
AU COMMENCEMENT

RUBAN DE PROTECTION

Avant d'utiliser l'appareil, retirez le ruban de protection situé sous le couvercle du compartiment des piles.

REMARQUE L'appareil ne pourra pas fonctionner si le ruban est toujours en place.

PILES



Pour remplacer les piles :

1. Appuyez doucement sur le compartiment des piles et retirez-le.
2. Insérez 2 piles LR43, 1,5 V ou équivalentes.
3. Remettez le couvercle du compartiment en place.

REMARQUE Faites un geste pour l'environnement en déposant les piles usagées dans des containers spécialisés.

Pour ouvrir le couvercle :

Tenez le pédomètre droit, saisissez le clip d'une main et appuyez sur le système de **DÉBLOQUAGE DU COUVERCLE** d'une autre.

HORLOGE

Insérez un objet pointu dans **HR / +** ou **MIN / -** pour modifier l'heure de l'horloge.

REMARQUE L'appareil reviendra à l'affichage de l'horloge 5 secondes plus tard.

AVERTISSEMENTS

Ce produit est conçu pour vous donner entière satisfaction pendant de nombreuses années si vous le manipulez avec soin. Veuillez observer les consignes suivantes :

- Nettoyez l'appareil avec un tissu légèrement humide et un détergent non agressif.
- Ne jamais l'immerger dans l'eau. Cela peut causer des décharges électriques et endommager l'appareil.
- Ne pas soumettre l'appareil à une force extrême, aux chocs, ou aux fluctuations de températures ou d'humidité.
- Ne pas toucher les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil est composé de pièces qui ne nécessitent aucune maintenance par l'utilisateur.
- Ne jamais mélanger des piles neuves et usagées, ou des piles de types différents.
- Ne pas utiliser de piles rechargeables avec ce produit.
- Retirez les piles si vous rangez l'appareil pour un temps indéterminé.
- Ne pas griffer l'affichage LCD.
- Veuillez lire entièrement ce manuel avant de faire fonctionner l'appareil.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés. Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

Le contenu de ce manuel et des caractéristiques techniques sont soumis à modification sans préavis. Les images ne sont pas à l'échelle. Le fabriquant et ses fournisseurs ne sont pas responsables envers vous ou une autre personne des dépenses entraînées suite aux dommages, de la perte de profits ou pour toute autre réclamation afférente à l'utilisation de ce produit.

CARACTÉRISTIQUES

TYPE	DESCRIPTION
Compteur de pas	0 à 99,999 pas
Distance parcourue	0 à 999,99 Km (0 à 999,99 miles)*
Longueur des enjambées	30 à 150 cm (11 à 60 pouces)*
Affichage des calories	0,1 à 9999,9 Kcal
Gamme de poids	30 à 150 kg (65 lbs à 340 lbs)*
Température de fonctionnement	-10 à 40 °C (14 à 104 °F)
Température de rangement	20 à 60 °C (-4 à 140 °F)
Piles	2 piles LR43 1,5 V
Durée de vie des piles	1 an
Dimensions du produit L X E x H	64 x 30 x 40 mm (2,52 x 1,18 x 1,58 pouces)
Poids	29,4 g (1,04 onces)

REMARQUE *Les unités de mesures impériales ne sont disponibles que sur les modèles américains et les unités de mesures métriques ne sont utilisées que sur les modèles européens et britanniques (EU/UK).

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/default.asp ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente **Oregon Scientific** déclare que l'appareil Pédomètre avec Compteur de Calories PE326CA est conforme au directives EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

CE

AJUSTER LES RÉGLAGES

DISTANCE

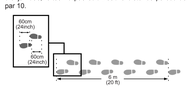
Distance totale = nombre de pas x longueur moyenne d'un pas. Pour obtenir des résultats plus justes, nous vous recommandons de régler une longueur d'enjambée personnelle.

1. Appuyez sur **DIST** jusqu'à ce que la longueur d'enjambée s'affiche sur la ligne supérieure de l'écran.

2. Insérez un objet pointu dans **HR / +** pour augmenter ou **MIN / -** pour réduire la longueur d'enjambée (30 à 150 cm ou 11 à 60 pouces)*.

Si vous n'effectuez aucun changement à la fonction Enjambée, l'appareil reviendra automatiquement à l'affichage de l'horloge après 5 secondes.

REMARQUE La longueur des d'enjambées diffère d'une personne à une autre. Entrez une longueur appropriée pour une enjambée moyenne. Pour déterminer une longueur d'enjambée, faites 10 pas et divisez la distance parcourue par 10.



CALORIES

Vous devez prendre plusieurs facteurs en considération pour calculer précisément la consommation de calories. Le modèle PE326CA utilise le poids et le nombre de pas pour vous donner une bonne estimation.

1. Appuyez sur **CALO** jusqu'à ce que le poids s'affiche sur la ligne supérieure de l'écran.

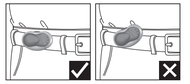
2. Insérez un objet pointu dans **HR / +** ou **MIN / -** pour augmenter ou réduire les réglages du poids (65 à 340 livres ou 30 à 150 Kg)*.

L'appareil reviendra à l'affichage de l'horloge 5 secondes plus tard.

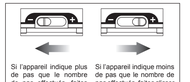
SENSIBILITÉ DE MOUVEMENT

Veuillez suivre la procédure qui suit pour régler la Sensibilité de Mouvement et ainsi garantir l'exactitude des relevés :

1. Positionnez et attachez correctement l'appareil à la ceinture ou à la taille.



2. Réinitialisez le compteur de pas à zéro.
3. Marchez à une allure normale, sur au moins 100 pas.



Si l'appareil indique plus de pas que le nombre de pas effectués, faites glisser l'interrupteur vers '-'.

Si l'appareil indique moins de pas que le nombre de pas effectués, faites glisser l'interrupteur vers '+'.

4. Ajuster l'encoche de la sensibilité si la vitesse de la marche change. Recommencez les étapes 2 à 4 jusqu'à obtenir des relevés corrects.

Le nombre de pas peut s'avérer incorrect dans les cas suivants :

1. Surface de marche dénivelée ou inégale, comme les lieux bondés ou les surface dénivelées.
2. Mouvements répétés vers le haut ou vers le bas, comme la station debout, s'asseoir, courir, sauter, descendre ou monter les escaliers.

UTILISATION DU PÉDOMÈTRE

VISUALISATION DES PAS EFFECTUÉS

Appuyez sur **CALO** lorsque l'appareil est en mode d'affichage horloge / calorie ou sur **DIST** s'il est en mode d'affichage horloge / distance.

VISUALISATION DE LA DISTANCE PARCOURUE

Appuyez sur **DIST** lorsque l'appareil est en mode d'affichage horloge / calorie

VISUALISATION DES CALORIES CONSOMMÉES

Appuyez sur **CALO** lorsque l'appareil est en mode d'affichage horloge / distance.

Pour réinitialiser les valeurs, appuyez sur **RESET** dans n'importe quel mode d'affichage.

REMARQUE Vous effacerez ainsi la distance parcourue, les calories consommées et le total des pas.

ASTUCE POUR UNE BONNE CONDITION PHYSIOLE

Pour rester en forme, une personne de 60 Kg devrait marcher 10.000 pas pour consommer approximativement 300 calories. Le graphique suivant vous donne les références de base de la consommation de calories par des personnes de poids différent.

Schrittzähler mit Kalorienverbrauchsanzeige

Modell: PE326CA

BEDIENUNGSANLEITUNG

DE

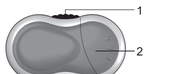
EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Schrittzähler PE326CA von Oregon Scientific™ entschieden haben.

Halten Sie bitte diese Anleitung bereit, wenn Sie Ihr neues Produkt in Betrieb nehmen. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie technische Daten und wichtige Warnhinweise.

HAUPTMERKMALE

VORDERANSICHT

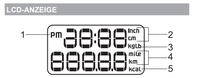


1. **ÖFFNEN DES DECKELS:** Drücken, um Schutzdeckel zu öffnen
2. Batteriefach

INNENANSICHT

1. **CALO:** Anzeigemodus für Kalorienverbrauch und Körpergewicht
2. **DIST:** Anzeigemodus für Gesamtdistanz und Schrittlänge
3. **☼:** Schaltet Hintergrundbeleuchtung ein
4. Regler für Bewegungsempfindlichkeit: Erhöht oder verringert die Empfindlichkeit des Geräts
5. **RESET:** Setzt Werte des Anzeigemodus auf Null zurück
6. **HR / +:** Ändert Stundenziffern der Uhr; erhöht persönliche Werte für Körpergewicht und Schrittlänge
7. **MIN / -** : Ändert Minutenziffern der Uhr; verringert persönliche Werte für Körpergewicht und Schrittlänge
8. Gürtelclip

LCD-ANZEIGE



1. PM für 12-Stundenformat
2. Schrittlänge in cm oder Zoll*
3. Körpergewicht in kg / Pfd.*
4. Distanz in km oder Meilen*
5. Wird bei Anzeige der Kalorien eingeblendet

HINWEIS * Britische Maßeinheiten werden nur bei US-amerikanischen Modellen und metrische Maßeinheiten nur bei europäischen / UK-Modellen verwendet.

ERSTE SCHRITTE

ISOLIERSTREIFEN

Vor Inbetriebnahme des Geräts ziehen Sie bitte den Isolierstreifen unterhalb des Batteriedeckels ab.

HINWEIS Das Gerät funktioniert nicht, wenn der Isolierstreifen nicht abgezogen wird.

BATTERIEN

So wechseln Sie die Batterien:

1. Drücken Sie vorsichtig auf den Deckel des Batteriefachs und öffnen Sie diesen.
2. Legen Sie 2 Batterien des Typs LR43 1,5V oder einen gleichwertigen Typs ein.
3. Schließen Sie den Batteriefachdeckel.

HINWEIS Schützen Sie Ihre Umwelt und geben Sie leere Batterien stets bei einer öffentlichen Sammelstelle ab.

So öffnen Sie die Hülle:

Halten Sie den Schrittzähler senkrecht, fassen Sie den Gürtelclip mit einer Hand und drücken Sie die Taste zum **ÖFFNEN DES DECKELS** mit der anderen Hand.

CE

UHRZEIT EINSTELLEN

Drücken Sie einen dünnen, stumpfen Stift in die Öffnung **HR / +** oder **MIN / -**, um die Uhrzeit zu ändern.

HINWEIS Das Gerät kehrt nach 5 Sekunden automatisch zur Anzeige der Uhrzeit zurück.

EINSTELLUNGEN ANPASSEN

DISTANZ

Gesamtdistanz = Zurückgelegte Schritte x durchschnittliche Schrittlänge.

Zur höheren Genauigkeit wird empfohlen, dass Sie Ihre persönliche Schrittlänge einstellen.

1. Drücken Sie auf **DIST**, bis die Schrittlänge in der oberen Zeile des Displays angezeigt wird.

2. Drücken Sie einen dünnen, stumpfen Gegenstand in die Öffnung **HR / +**, um die Schrittlänge zu erhöhen, oder in **MIN / -**, um diese zu verringern (30 bis 150 cm oder 11 bis 60 Zoll)*.

Wenn keine Änderungen der Schrittfunktion vorgenommen werden, kehrt das Gerät nach 5 Sekunden automatisch zur Anzeige der Uhrzeit zurück.

HINWEIS Die individuelle Schrittlänge ist personenabhängig. Geben Sie eine passende Länge für einen durchschnittlichen Schritt ein. Um die Schrittlänge zu bestimmen, gehen Sie 10 Schritte und teilen die zurückgelegte Entfernung durch den Wert 10.

KALORIEN

Eine präzise Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs erfordert die Berücksichtigung zahlreicher Faktoren. Der PE326CA verwendet das Körpergewicht und die Anzahl der zurückgelegten Schritte, um eine akzeptable Indikation zu berechnen.

1. Drücken Sie auf **CALO**, bis das Körpergewicht in der oberen Zeile des Displays angezeigt wird.

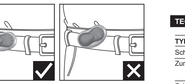
2. Drücken Sie einen dünnen, stumpfen Gegenstand in die Öffnung **HR / +** oder **MIN / -**, um die Einstellung für das Körpergewicht zu erhöhen oder zu verringern (65 bis 340 Pfd. oder 30 bis 150 kg)*.

Das Gerät kehrt nach 5 Sekunden automatisch auf die Anzeige der Uhrzeit zurück.

BEWEGUNGSEMPFINDLICHKEIT

Befolgen Sie diesen wichtigen Hinweis, um die Bewegungsempfindlichkeit einzustellen und präzise Messwerte zu gewährleisten.

1. Befestigen Sie das Gerät in der richtigen Position an Ihrem Gürtel oder Hosenbund.



2. Setzen Sie den Schrittzähler auf Null zurück.
3. Fangen Sie bei normaler Geschwindigkeit zu gehen an; legen Sie mindestens 100 Schritte zurück.

Sollte das Gerät mehr als die tatsächlich zurückgelegten Schritte anzeigen, schieben Sie den Regler in Richtung "-".

Sollte das Gerät weniger als die tatsächlich zurückgelegten Schritte anzeigen, schieben Sie den Regler in Richtung "+".

4. Verstellen Sie den Empfindlichkeitsregler bei jeder Änderung der Laufgeschwindigkeit. Wiederholen Sie die Schritte 2 - 4, bis Sie präzise Messwerte erhalten.

Die nachfolgenden Bedingungen können zu einer falschen Anzeige der zurückgelegten Schritte führen:

1. Ungleichmäßiges Schrittmaß, wie beim Spaziergehen auf dicht menschenreiche Bereiche oder auf unebenen Böden.
2. Häufiges Auf- und Abbewegen, wie beim Aufstehen und/oder Hinsetzen; beim Laufen, Springen oder beim Hinauf- oder Hinuntergehen auf Treppen, usw.

DEN SCHRITTZÄHLER VERWENDEN

ZURÜCKGELEGTE SCHRITTE ANZEIGEN

Drücken Sie auf **CALO**, wenn sich das Gerät in der Anzeige der Uhrzeit/Kalorien befindet, oder drücken Sie auf **DIST**, wenn es sich in der Anzeige der Uhrzeit/Distanz befindet.

ZURÜCKGELEGTE DISTANZ ANZEIGEN

Drücken Sie auf **DIST**, wenn sich das Gerät in der Anzeige der Uhrzeit/Kalorien befindet.

KALORIENVERBRAUCH ANZEIGEN

Drücken Sie auf **CALO**, wenn sich das Gerät in der Anzeige der Uhrzeit/Distanz befindet.

Um die Werte zurückzusetzen, drücken Sie bei einer beliebigen Anzeige der Uhrzeit auf **RESET**.

HINWEIS Die Gesamtdistanz und der Kalorienverbrauch werden gemeinsam mit der Schrittanzahl gelöscht.

FITNESS-TIPPS

Um sich fit zu halten, ist es im Allgemeinen erforderlich, dass eine 60 kg schwere Person 10.000 Schritte geht, um etwa 300 Kalorien zu verbrennen. Das nachfolgende Diagramm liefert Ihnen einen grundlegenden Hinweis zum Kalorienverbrauch bei Personen mit unterschiedlichem Körpergewicht.

kcal
700
600
500
400
300
200
5,000 10,000 15,000 20,000 step
120kg (264lbs)
60

Podómetro con contador de calorías

Modelo: PE326CA

MANUAL DE USUARIO

ES

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el podómetro (PE326CA) de Oregon Scientific™.

Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones explicadas paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

VISTA FRONTAL

1. **APERTURA DE LA CUBIERTA:** Pulse aquí para abrir la cubierta protectora
2. Compartimento para las pilas

INTERIOR

1. **CALO:** Muestra la medición de calorías y el peso
2. **DIST:** Muestra la distancia total y la longitud de zancada
3. **☼:** Enciende la iluminación
4. Interruptor de sensibilidad de movimiento: Incrementa o reduce la sensibilidad de la unidad
5. **RESET:** Los valores de los distintos modos vuelven a cero
6. **HR / +:** Cambia los dígitos de la hora del reloj; sube el peso personal y la longitud de zancada
7. **MIN / -:** Cambia los dígitos de la hora del reloj; reduce el peso personal y la longitud de zancada
8. Clip para el cinturón

LCD

1. Formato de 12 ó 24 horas
2. Paso en cm o pulgadas *
3. Peso en libras / kg *
4. Distancia en millas o km *
5. Aparece cuando se muestran las calorías.

NOTA * Las unidades imperiales se utilizan sólo en los modelos americanos y las unidades métricas en los modelos UE / UK.

PARA EMPEZAR

CINTA AISLANTE

Antes de usar el dispositivo, retire la cinta aislante que hay debajo de la tapa del compartimento para pilas.

NOTA La unidad no funcionará hasta que se retire la cinta.

PILAS

Para cambiar las pilas:

1. Apriete y tire con suavidad de la tapa del compartimento para pilas.
2. Introduzca 2 pilas LR43 de 1,5V o equivalente.
3. Vuelve a colocar la tapa del compartimento para pilas.

NOTA Proteja el medio ambiente llevando las pilas gastadas a lugares de recogida autorizados.

Para abrir la cubierta:

Mantenga el podómetro recto, coja el clip con una mano y pulse el botón de **APERTURA DE LA CUBIERTA** con la otra.

RELOJ

Introduzca un objeto no puntiagudo en **HR / +** o **MIN / -** para modificar la hora.

NOTA La unidad volver mostrar el reloj automáticamente si no se pulsa ningún botón en 5 segundos.

CONFIGURACIÓN DE AJUSTES

DISTANCIA

Distancia total = número de zancadas x longitud media de zancada

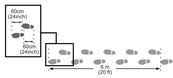
Para lograr una mayor precisión, se recomienda introducir una longitud de zancada personal.

1. Pulse **DIST** hasta que la línea superior de la pantalla muestre la longitud de zancada.

2. Use un objeto no puntiagudo en **HR / +** para aumentar o **MIN / -** para reducir la longitud de zancada (30 a 150cm o 11 a 60 pulgadas)*.

Si no se hacen cambios a la función de longitud de zancada, la unidad se volverá a mostrar el reloj automaticamente transcurridos 5 segundos.

NOTA La longitud de cada zancada es distinta. Introduzca un valor medio. Para determinar la longitud media de su zancada, camine 10 zancadas y divida la distancia por 10.



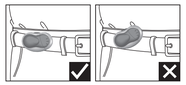
2. Use un objeto no puntiagudo en **HR / +** para aumentar o **MIN / -** para incrementar o reducir la longitud de zancada (65 a 340 libras o 30 a 150 kg)*.

La unidad volverá mostrar el reloj automáticamente si no se pulsa ningún botón en 5 segundos.

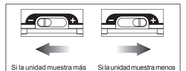
SENSIBILIDAD DE MOVIMIENTO

Siga estas importantes instrucciones para ajustar la sensibilidad al movimiento y garantizar lecturas precisas:

1. Coloque la unidad correctamente y fíjela a la cintura o al cinturón.



2. Ponga el contador de pasos a cero.
3. Camine a ritmo normal, al menos 100 zancadas.



4. Ajuste la sensibilidad si cambia de velocidad. Repita los pasos 2-4 hasta obtener mediciones precisas.

Las siguientes situaciones pueden provocar que se reciban datos erróneos:

1. Ritmo de paso desigual, como caminar en zonas llenas de gente o suelo irregular.
2. Movimientos frecuentes arriba y abajo, como levantarse y sentarse, correr, saltar, o subir y bajar escaleras, etc.

CÓMO USAR EL PODÓMETRO

CÓMO VER LOS PASOS REALIZADOS

Pulse **CALO** cuando la unidad esté en pantalla de reloj/calorías o pulse **DIST** cuando esté en pantalla del reloj/distancia.

VER DISTANCIA RECORRIDA

Pulse **DIST** cuando la unidad esté en pantalla reloj/caloría.

VER CALORÍAS QUEMADAS

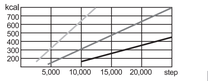
Pulse **CALO** cuando la unidad esté en pantalla reloj/distancia.

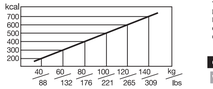
Para reiniciar los valores, pulse **RESET** en cualquier pantalla de reloj.

NOTA Las calorías quemadas y la distancia recorrida se borrarán con el número de pasos.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

En general, una persona que pese 60 kg tendrá que caminar 10.000 pasos para quemar unas 300 calorías. El siguiente diagrama da una idea general sobre el consumo de calorías para personas de varios pesos.





AVISOS

Este producto está diseñado para funcionar durante muchos años, si se usa correctamente. Tenga en cuenta las instrucciones de seguridad siguientes.

- Limpie el producto con un paño ligeramente humedecido y un detergente suave.
- Nunca sumerja el dispositivo en agua. Hacerlo podría causar descargas eléctricas u otros daños a la unidad.
- No exponga la unidad principal a fuerza extrema, descargas o fluctuaciones de temperatura o humedad.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No mezcle distintos tipos de pilas, ni pilas nuevas con pilas viejas.
- No use pilas recargables en este producto.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- No raye la superficie de la pantalla.
- Lea el manual de usuario detenidamente antes de operar la unidad.
- No elimine este producto con la basura normal. Es necesario desecharlo separadamente para poder tratarlo.

Los contenidos de este manual y de la ficha técnica están sujetos a cambios sin aviso previo. Las imágenes no están dibujadas a escala. El fabricante y sus proveedores no son responsables ante usted ni ninguna otra persona por ningún gasto provocado por daños, beneficios perdidos o cualquier otra demanda resultante de la utilización de este producto.

FICHA TÉCNICA

TIPO	DESCRIPCIÓN
Contador de pasos	0 a 99.999 pasos
Distancia recorrida	0 a 999,99 km (0 a 99.99 millas)*
Distancia del paso	30 a 150 cm (11 a 60 pulgadas)*
Calorías	0.1 a 9999,9 kcal
Rango de peso corporal	30 a 150 kg (65 libras a 340 libras)*
Temperatura de funcionamiento	-10 a 40 °C (14 a 104 °F)
Temperatura de almacenamiento	-20 a 60 °C (-4 a 140 °F)
Pilas	2 x LR43 de 1,5V
Vida útil de las pilas	1 año
Tamaño del producto (L X A X A)	64 x 30 x 40 mm (2,52 x 1,18 x 1,58 pulgadas)
Peso	29,4 g (1,04 onzas)

NOTA *Las unidades de medición imperial sólo se usan en los modelos americanos, y las métricas en los modelos UE/UK.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte, estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite www.oregonscientific.es la sección "Contáctenos" o llame al 902 338 368. Los residentes en EEUU pueden visitar www2.oregonscientific.com/service/default.asp o llamar al 1-800-853-8883.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente **Oregon Scientific** declara que el Podómetro con contador de calorías PE326CA cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

CE

Pedômetro com Contador de Caloria

Modelo: PE326CA

MANUAL DO USUÁRIO

POR

INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar este pedômetro da Oregon Scientific™ (PE326CA).

Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

VISTA FRONTAL

1. **COVER RELEASE:** Pressione para abrir a tampa protetora
2. Compartimento de pilha

INTERIOR

1. **CALO:** Modo de exibição das medidas de caloria e peso
2. **DIST:** Modo de exibição da distância total e comprimento do passo
3. **☼:** Liga a luz de fundo
4. Chave sensibilidade de movimento: aumenta ou diminui a sensibilidade da unidade
5. **RESET:** Zera os valores na tela
6. **HR / +:** Altera os dígitos da hora no relógio; aumenta os valores do peso e comprimento do passo individuais
7. **MIN / -:** Altera os dígitos de minutos no relógio; diminui os valores do peso e comprimento do passo individuais
8. Clipe para cinto

LCD

1. PM para o formato 12 horas
2. Passo em cm ou Polegadas*
3. Peso em Kg / Lbs*
4. Distância em Km ou Milhas*
5. É exibido quando as calorias são indicadas

NOTA *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

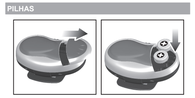
PARA COMEÇAR

FITA ISOLANTE

Antes de usar o aparelho, retire a fita isolante que fica debaixo da tampa do compartimento de pilha.

NOTA A unidade não funcionará, a menos que a fita isolante seja retirada.

PILHAS



Para trocar as pilhas:

1. Pressione suavemente e puxe a tampa do compartimento de pilha.
2. Coloque 2 pilhas tamanho LR43 de 1,5V ou equivalente.
3. Recoloque a tampa do compartimento de pilha.

NOTA Proteja o meio ambiente levando as pilhas esgotadas aos centros de coleta autorizados.

Para abrir a tampa:

Com o pedômetro na posição vertical, segure o clipe com uma mão e pressione o botão **COVER RELEASE** com a outra.

RELÓGIO

Insira um objeto fino sem ponta no botão **HR / +** ou **MIN / -** a fim de alterar a hora do relógio.

NOTA A unidade retorna automaticamente à tela do relógio após 5 segundos.

AJUSTE DAS CONFIGURAÇÕES

DISTÂNCIA

Distância total = passos dados x comprimento médio do passo. Para maior precisão, recomenda-se o ajuste do comprimento do passo individual.

1. Pressione **DIST** até que o comprimento do passo seja exibido na linha superior da tela.

2. Insira um objeto fino sem ponta no botão **HR / +** para aumentar ou **MIN / -** para diminuir o valor do comprimento do passo (30 a 150cm ou 11 a 60 polegadas)*.

Caso não sejam feitas alterações na função PASSO, a unidade retorna automaticamente à tela do relógio após 5 segundos.

NOTA O comprimento do passo individual varia. Insira o comprimento apropriado da média de passos. Para determinar o comprimento do passo, caminhe 10 passos e divida a distância percorrida por 10.

CALORIAS

O cálculo preciso de calorias consumidas exige a consideração de diversos fatores. O PE326CA utiliza o peso corporal e o número de passos dados a fim de fornecer uma boa estimativa.

1. Pressione **CALO** até que o peso corporal seja exibido na linha superior da tela.

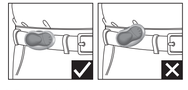
2. Insira um objeto fino sem ponta no botão **HR / +** ou **MIN / -** para aumentar ou diminuir, respectivamente, o valor do peso corporal (65 a 340lbs ou 30 a 150kg)*.

A unidade retorna automaticamente à tela do relógio após 5 segundos.

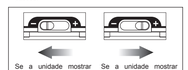
SENSIBILIDADE DE MOVIMENTO

Siga estes importantes procedimentos a fim de ajustar a Sensibilidade de Movimento, garantindo, assim, leituras precisas:

1. Posicione e prenda corretamente a unidade ao cinto / faixa de cintura.



2. Zere o contador de passos.
3. Caminhe a passos normais; dê, pelo menos, 100 passos.



4. Ajuste a sensibilidade caso a velocidade dos passos se altere. Repita as etapas 2-4 até que uma leitura precisa seja obtida.

As condições seguintes podem causar leitura incorreta dos passos dados:

1. Caminhar a passos irregulares, tais como caminhar em áreas com grande número de pessoas ou em pisos irregulares.
2. Frequentes movimentos para cima e para baixo, tais como levantar-se e/ou sentar-se; correr, pular, subir e descer escadas, etc.

UTILIZANDO O PEDÔMETRO

COMO VERIFICAR OS PASSOS DADOS

Pressione **CALO** quando a unidade exibir a tela relógio/caloria ou pressione **DIST** na tela relógio/distância.

COMO VERIFICAR A DISTÂNCIA PERCORRIDA

Pressione **DIST** quando a unidade exibir a tela relógio/caloria.

COMO VERIFICAR AS CALORIAS CONSUMIDAS

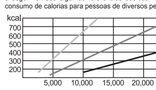
Pressione **CALO** quando a unidade exibir a tela relógio/distância.

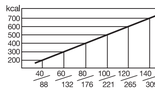
Para zerar os valores, pressione **RESET** em qualquer tela do relógio.

NOTA A distância total e calorias consumidas serão eliminadas juntamente com o total de passos.

DICAS DE APTIDÃO FÍSICA

Para manter uma boa aptidão física, geralmente é necessário a uma pessoa com peso de 60 kg caminhar 10.000 passos a fim de consumir aproximadamente 300 calorias. O diagrama a seguir fornece algumas referências básicas quanto ao consumo de calorias para pessoas de diversos pesos.





AVISOS

Este produto foi concebido para proporcionar muitos anos de uso satisfatório se manuseado de forma adequada. Observe as seguintes orientações:

- Limpe a unidade com um pano ligeiramente úmido e detergente neutro.
- Não mergulhe a unidade na água, pois isso pode provocar choque elétrico e danos no aparelho.
- Não submeta a unidade a força, choque, nem flutuação de temperatura e umidade em excesso.
- Não tente acessar nem violar os componentes internos do aparelho. A não observação desta orientação anulará a garantia do produto, podendo causar danos desnecessários. A unidade não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não misture pilhas novas e usadas, nem pilhas de tipos diferentes.
- Não utilize pilhas recarregáveis neste aparelho.
- Retire as pilhas do aparelho, caso pretenda guardá-lo por um longo tempo.
- Não arranhe a tela de cristal líquido.
- Leia cuidadosamente este manual de instruções antes de utilizar o aparelho.
- Não disponha deste produto no lixo comum. Este aparelho deve ser recolhido separadamente para tratamento especial.

O conteúdo do manual do usuário e as especificações técnicas estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. As imagens indicadas neste manual são apenas ilustrativas. O fabricante e seus fornecedores não se responsabilizam por quaisquer despesas com danos, prejuízos ou outras reclamações resultantes do uso deste produto.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
Contador de passos	0 a 99.999 passos
Distância percorrida	0 a 999,99 km (0 a 999.99 milhas)*
Comprimento do passo	30 a 150 cm (11 a 60 polegadas)*
Calorias	0,1 a 9999,9 kcal
Variação do peso corporal	30 a 150 kg (65 a 340 lbs)*
Temp. de funcionamento	-10 a 40 °C (14 a 104 °F)
Temp. de armazenamento	-20 a 60 °C (-4 a 140 °F)
Pilhas	2 x LR43 de 1,5V
Duração das pilhas	1 ano
Dimensões (C x L x A)	64 x 30 x 40 mm (2,52 x 1,18 x 1,58 polegadas)
Peso	29,4 g (1,04 onças)

NOTA *As indicações em unidades imperiais são usadas apenas nos modelos dos EUA e as indicações em unidades métricas apenas nos modelos da UE / RU.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de Aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas as informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2182-8608.

CE - DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A **Oregon Scientific** declara que este Pedômetro com Contador de Caloria PE326CA está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz EMC 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

CE

Pedometer met Calorieteller

Model: PE326CA

HANDLEIDING

NL

INTRODUCTIE

Dank u dat u voor Oregon Scientific™ Pedometer (PE326CA) gekozen heeft.

Houd deze handleiding bij de hand terwijl u uw nieuwe product gebruikt. Deze bevat praktische stap-voor-stap instructies, evenals de technische specificaties en belangrijke waarschuwingen.

BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

VOORKANT

1. **OPENEN:** Druk op deze knop om de beschermende klep te openen
2. Batterijvak

BINNEN

1. **CALO:** Calorieteneting en weergavemodus gewicht
2. **DIST:** Weergavemodus afstand en paslengte
3. **☼:** Zet schermverlichting aan
4. Schakelaar Bewegingsgevoeligheid: Gevoeligheid verhogen of verlagen
5. **RESET:** Zet de schermwaarden terug naar nul
6. **HR / +:** Wijzig uurwaarde klok; verhoog waarden persoonlijk gewicht en paslengte
7. **MIN / -:** Wijzig minuutwaarde klok; verlaag waarden persoonlijk gewicht en paslengte
8. Riemklem

LCD

1. PM voor 12-uurs formaat
2. Pas in Cm of Inch*
3. Gewicht in Kg / Lbs *
4. Afstanden in km of mijl *
5. Wordt weergegeven wanneer calorieën worden geteld.

NB * Imperial meeteenheden worden alleen gebruikt op modellen voor VS en de metrische meeteenheden op de modellen voor EU / UK.

STARTEN

ISOLATIETAPE

Om het apparaat te activeren, trek u aan de isolatietape onder de batterijklep.

NB Het apparaat zal niet werken, totdat de isolatietape verwijderd is.

BATTERIJEN

Om de batterijen te vervangen:

1. Druk voorzichtig en trek het klepje van het batterijvak open.
2. Plaats 2 x LR43 formaat 1,5V batterijen of equivalent.
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug.

NB Denk aan het milieu; lever lege batterijen in bij een daarvoor bestemd verzamelpunt.

Om de batterijklep te openen:

Houd de pedometer rechtop, houd de klem met één hand beet en druk op de **OPENKNOP** met de andere.

KLOK

Plaats een puntig voorwerp in **HR / +** of **MIN / -** om de klok gelijk aan te passen.

NB Het apparaat keert na 5 seconden automatisch terug naar het klokscherm.

INSTELLINGEN AANPASSEN

AFSTAND

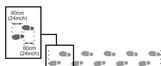
Totale afstand = genomen stappen x gemiddelde paslengte Voor grotere nauwkeurigheid verdient het de aanbeveling uw persoonlijke paslengte in te stellen.

1. Druk op **DIST** totdat de paslengte wordt weergegeven op de bovenste regel van het scherm.

2. Plaats een puntig voorwerp in **HR / +** om te verhogen of in **MIN / -** om de paslengte te verlagen (30 tot 150cm of 11 tot 60 inch)*.

Als u geen wijzigingen aanbrengt in de paslengte, zal het apparaat na 5 seconden automatisch weer de klok weergeven.

NB De paslengte verschilt van persoon tot persoon. Voer de lengte in van een gemiddelde pas. Om te bepalen wat de lengte van een pas is, loop u 10 passen en deelt de afgelegde afstand door 10.



CALORIEËN

Bij het precies berekenen van verbrande calorieën komen veel factoren kijken. De PE326CA gebruikt het lichaamsgewicht het aantal gemaakte stappen om een goede schatting te maken.

1. Druk **CALO** totdat het lichaamsgewicht wordt weergegeven op de bovenste regel van het scherm.

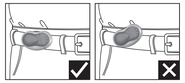
2. Plaats een puntig voorwerp in **HR / +** of **HR / -** om het lichaamsgewicht te verhogen of te verlagen (65 tot 340 lbs of 30 tot 150 kg)*.

De schermverlichting gaat na 5 seconden automatisch uit.

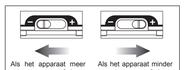
BEWEGINGSGEVOELIGHEID

Volg deze belangrijke procedures op om de bewegingsgevoeligheid in te stellen en voor nauwkeurige meting te zorgen:

1. Bevestig het apparaat op de juiste wijze aan uw riem.



2. Zet de stappenteller op nul.
3. Loop op normale snelheid; neem tenminste 100 stappen.



4. Pas gevoeligheidsschakelaar aan als de loopsnelheid verandert. Herhaal stappen 2-4 totdat de meting nauwkeurig is.

De volgende situaties kunnen onjuiste stapgegevens veroorzaken:

1. Een onregelmatig loopritme, zoals lopen in een drukke omgeving of een oneffen oppervlak.
2. Frequente bewegingen omhoog en omlaag, zoals opstaan en/of gaan zitten, rennen, springen, of een trap op of af gaan.

DE PEDOMETER GEBRUIKEN

STAPPEN BEKIJKEN

Druk **CALO** wanneer het apparaat in klok-/calorieweergave is of druk **DIST** wanneer in klok-/afstandweergave.

AFGELEGDE AFSTAND BEKIJKEN

Druk **DIST** wanneer het apparaat in klok-/calorieweergave is.

VERBRANDE CALORIEËN BEKIJKEN

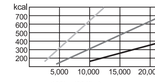
Druk **CALO** wanneer het apparaat in klok-/afstandweergave is.

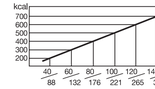
Om de waarden te resetten, drukt u op **RESET** in het klokscherm.

NB De totale afstand en verbrande calorieën worden gewist net als de totale stappen

FITNESSTIPS

Om fit te blijven kost het een persoon van 60kg normaal gesproken 10,000 stappen om ongeveer 300 calorieën te verbranden. De volgende diagram geeft het calorieverbruik voor mensen van verschillend gewicht weer.





WAARSCHUWINGEN

Dit product is ontworpen om u vele jaren plezier te geven, mits goed behandeld. Houd de volgende regels in acht:

- Reinig het apparaat met een licht vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel.
- Dompel het apparaat nooit onder in water. Dit kan elektrische schokken veroorzaken en het apparaat beschadigen.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme klappen, schokken of schommelingen in temperatuur of vochtigheid.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Gebruik nooit verschillende types of oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen in dit product.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Maak geen krassen op het LCD-scherm.
- Lees deze handleiding grondig door voordat u het apparaat gebruikt.
- Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.

De inhoud van deze handleiding en de technische specificaties zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig. Plaatjes zijn niet op schaal. De fabrikant en haar leveranciers zijn geen verantwoordelijkheid verschuldigd aan u of anderen voor enigerlei schade, kosten, misgelopen winsten of enige andere schade, ontstaan door het gebruik van dit product.

WAARSCHUWINGEN

TYPE	BESCHRIJVING
Stappenteller	0 tot 99.999 stappen
Afgelegde afstand	0 tot 999.99 km (0 tot 999.99 mijl)*
Paslengte	30 to 150 cm (11 to 60 inches)*
Calorieweergave	0,1 tot 9999,9 kcal
Bereik Lichaamsgewicht	30 tot 150 kg (65 lbs tot 340 lbs)*
Gebruikstemp	-10 tot 40 °C (14 tot 104 °F)
Opslagtemp	-20 tot 60 °C (-4 tot 140 °F)
Batterijen	2 x LR43 1,5V
Levensduur Batterijen	1 jaar
Productafmetingen (L x B x H)	64 x 30 x 40 mm (2,52 x 1,18 x 1..58 inches)
Gewicht	29,4 g (1,04 ounces)

NB * Imperial meeteenheden worden alleen gebruikt op modellen voor VS en de metrische meeteenheden op de modellen voor EU / UK.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Bij deze verklaart **Oregon Scientific** dat deze Pedometer met Calorieteller PE326CA voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

CE

Stegräknare med kalorimätning

Modell: PE326CA

BRUKSANVISNING

SWE

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ stegräknare (PE326CA).

Ha denna manual till hands när du använder din nya produkt. Den innehåller en praktisk steg-för-steg instruktion, samt teknisk specifikation och varningsmeddelanden som du bör känna till.

HUVUDFUNKTIONER

FRAMIFRÅN

1. **FRIGÖRA LOCKET:** Tryck för att öppna den skyddande luckan
2. Batterifack

INVÄNDIGT

1. **CALO:** Kaloriräkning och viktvisningsläge
2. **DIST:** För att visa totalt avstånd och steglängd
3. **☼:** Tänder bakgrundsbelysningen
4. Rörelsekänslighetssensor: Ökar eller minskar känsligheten
5. **RESET:** Nollställer displaylägena till noll
6. **HR / +:** Ändrar timmar på klockan; ökar värdet för personlig vikt och steglängd
7. **MIN / -:** Ändrar minuter på klockan; minskar värdet för personlig vikt och steglängd
8. Bälteshållare

LCD

1. PM för 12 timmars format
2. Steglängd i cm eller tum*
3. Vikt i kg / pound*
4. Distans i km eller miles*
5. Visas vid kalorivisning

NOTERING *Brittisk standard används endast på amerikanska modeller och metrisk standard används endast på EU / UK modeller.

ATT KOMMA IGÅNG

ISOLERINGSTEJP

Innan produkten används skall isoleringstejpen dras ut från batterilucka.

NOTERING Enheten fungerar inte förrän tejpen tagits bort.

BATTERIER

För att byta batterierna:

1. Tryck försiktigt och dra av batteriluckan.
2. Sätt i 2 x LR43 1,5V batterier eller motsvarande.
3. Sätt tillbaka batteriluckan.

NOTERING Skydda miljön genom att slänga förbrukade batterier på en miljöstation.

Att öppna luckan:

Håll stegräknaren upprätt, fatta tag i hållaren med ena handen och tryck på **COVER RELEASE** knappen med den andra.

KLOCKA

För in ett gem eller liknande i **HR / +** eller **MIN / -** knapparna för att ändra klockslöen.

NOTERING Enheten återvänder automatiskt till klockläget efter 5 sek.

JUSTERA INSTÄLLNINGAR

AVSTÅND

Gångavstånd = Antal steg x medelsteglängden, För bättre noggrannhet rekommenderas det att en personlig steglängd matas in.

1. Tryck **DIST** tills steglängden visas på övre raden i displayen.

2. För in ett gem eller liknande i **HR / +** för att öka eller **MIN / -** för att minska steglängden (30 till 150 cm eller 11 till 60 tum)*.

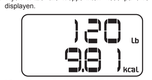
Om inga ändringar gjorts i stegfunktionen, återgår enheten automatiskt till klockläge efter 5 sek.

NOTERING Den individuella steglängden varierar. Ställ in en passande längd för medelstegslängden. För att bestämma steglängden gå 10 steg och dividera avstånden med 10.

KALORIER

För en precis kalorimätning måste flera faktorer tas i beräkning. PE326CA använder kroppsvikten och antalet steg för att ge en bra uppskattning.

1. Tryck **CALO** tills kroppsvikten visas på övre raden i displayen.



2. För in ett gem eller liknande i **HR / +** för att öka eller **MIN / -** för att minska viktinställningen (30 till 150kg eller 65 till 340 pounds)*.

Enheten återvänder automatiskt till klockläget efter 5 sek.

RÖRELSEKÄNSLIGHET

Följdessa viktigastegnedan för att justera rörelsekänsligheten för att försäkra dig om att beräkningarna blir exakta:

1. Fäst enheten korrekt på ditt bälte eller byxlinning.

2. Nollställ stegräknaren.
3. Gå i normal takt; gå minst 100 steg.

4. Justera känslighetsomkopplaren om gånghastigheten förändras. Repetera steg 2-4 tills du når önskat resultat.

Följande förhållanden kan orsaka felaktiga mätvärden:

1. Ojämn gångtakt, t.ex. vid förflyttning i stora folkmassor eller på ojämt underlag.
2. Återkommande förflyttning i höjdled såsom löpning, gång i trappor eller brantа backar, samt hopp i förflyttningen osv.

ANVÄNDNING AV STEGRÄKNAREN

SE ANTAL AVVERKADE STEG